

## Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Calon Guru Sekolah Dasar terkait Masalah Obesitas

Nadila Sari <sup>1)\*</sup>, Dyoty Auliya Vilda Ghasya <sup>2)</sup>

<sup>1) dan 2)</sup> Program Studi Pendidikan Guru sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

E-mail : <sup>1)</sup> [f1081211007@student.untan.ac.id](mailto:f1081211007@student.untan.ac.id), <sup>2)</sup> [dyoty@kip.untan.ac.id](mailto:dyoty@kip.untan.ac.id)

### ABSTRAK

Masalah obesitas merupakan permasalahan yang sedang terjadi secara global maupun nasional saat ini, permasalahan ini tentunya memerlukan perhatian khusus agar angka penderita obesitas tidak meningkat. Untuk menghindari kenaikan angka penderita obesitas tentunya kita sebagai mahasiswa yaitu generasi bangsa perlu memiliki pengetahuan yang luas terkait masalah obesitas ini. Obesitas dapat menyerang siapa saja membahayakan bagi penderitanya, untuk itu diperlukan pencegahan dan penanganan yang tepat. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian menggunakan 86 sampel yang terdiri dari semester 1, 3, dan 5. Instrument yang digunakan adalah kuesioner yang disebarakan melalui Google Formulir. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistic deskriptif. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan setelah kuesioner terkumpul ternyata mahasiswa memiliki pengetahuan tinggi terkait definisi obesitas yaitu sebanyak (100%), memiliki pengetahuan sedang terkait faktor-faktor penyebab obesitas yaitu sebanyak (63,95%), memiliki pengetahuan sedang terkait dampak penyakit akibat obesitas yaitu sebanyak (62,79%), dan memiliki pengetahuan yang tinggi terkait pencegahan penyakit akibat obesitas yaitu sebanyak (82,56%). Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa terkait masalah obesitas sudah cukup tinggi dan sedang. Namun, meskipun demikian tentunya tetap perlu dilakukan sosialisasi terkait masalah obesitas.

**Kata kunci : pengetahuan; obesitas; dampak obesitas**

### ABSTRACT

*The problem of obesity is a problem that is currently occurring globally and nationally, this problem certainly requires special attention so that the number of obese sufferers does not increase. To avoid an increase in the number of obesity sufferers, of course we as students, namely the nation's generation, need to have extensive knowledge regarding this obesity problem. Obesity can attack anyone and is dangerous for the sufferer, so proper prevention and treatment is needed. This research was conducted with the aim of determining the level of knowledge of students in the Primary School Teacher Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tanjungpura University. The method used in this research is quantitative descriptive. The research used 86 samples consisting of semesters 1, 3, and 5. The instrument used was a questionnaire distributed via Google Forms. The data that has been collected is then analyzed using descriptive statistics. Based on the analysis that was carried out after the questionnaires were collected, it turned out that students had high knowledge regarding the definition of obesity, namely (100%), had moderate knowledge regarding the factors that cause obesity, namely (63,95%), had moderate knowledge regarding the impact of diseases caused by obesity, namely as many as (62,79%), and have high knowledge regarding the prevention of diseases caused by obesity, namely (82,56%). Furthermore, based on the results of this research,*

**Penulis Korespondensi** : Nadila Sari, Universitas Tanjungpura  
E-mail : [f1081211007@student.untan.ac.id](mailto:f1081211007@student.untan.ac.id)



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*

*it can be stated that the level of student knowledge regarding the problem of obesity is quite high and moderate. However, despite this, of course there is still a need to provide outreach regarding the problem of obesity.*

**Keywords :** *knowledge; obesity; impact of obesity*

## PENDAHULUAN

Di zaman yang semakin berkembang ini, dunia sedang dihadapkan dengan berbagai masalah khususnya terkait masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi tantangan adalah obesitas. Obesitas merupakan salah satu penyakit degeneratif (MS et al., 2023). Obesitas merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi pada seseorang dimana keabnormalan lemak yang berlebih di dalam tubuh (Rizona et al., 2019; Santika, 2016). Obesitas dapat terjadi kepada siapa saja baik itu orang dewasa hingga anak-anak sekalipun. Perlu menjadi perhatian bahwa, remaja saat ini memiliki risiko yang besar terhadap masalah kesehatan seperti obesitas, sebesar 0,595 remaja perempuan berisiko mengalami obesitas dibanding remaja laki-laki (P. S. Nugroho, 2020). Obesitas yang terjadi pada remaja perlu untuk diperhatikan dan segera diberikan penanganan, karena remaja yang mengalami obesitas akan berpotensi mengalami obesitas di masa dewasa sebesar 80% (Dewita, 2021), yang apabila dibiarkan secara terus-menerus akan merusak generasi bangsa.

Gaya hidup manusia yang semakin berubah karena adanya urbanisasi, modernisasi, serta globalisasi merupakan salah satu penyebab meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas (K. P. A. Nugroho et al., 2019), karena perubahan tersebut manusia seringkali mengingingkan sesuatu yang instan tanpa harus mengeluarkan banyak tenaga. Modernisasi yang terjadi tidak hanya membawa perubahan tetapi juga

memberikan kemajuan bagi masyarakat. Perlu diingat bahwa modernisasi juga memberikan dampak negatif bagi masyarakat, seperti rentan terjadi kesenjangan sosial. Obesitas yang terjadi dikarenakan faktor *multifactorial* (Telisa et al., 2020), yang berarti pengaruh yang bervariasi yang kemudian bersatu hingga menyebabkan berbagai penyakit timbul. Obesitas bisa terjadi kepada siapa saja, obesitas bisa terjadi karena faktor dari asupan gizi serta nutrisi yang berlebihan (tinggi kalori, lemak, dan tinggi gula), faktor lain yaitu keturunan, jenis kelamin, pola asuh, keadaan ekonomi orangtua, serta pola tidur yang tidak teratur (Fajzrina & Diana, 2022). Remaja yang orang tuanya memiliki riwayat obesitas, tentunya harus lebih berhati-hati baik dari segi pola makanan serta pola hidupnya, karena akan berisiko terkena obesitas juga. Tingkat pengetahuan gizi seseorang yang rendah juga dapat menjadi penyebab terjadinya obesitas (Adibah et al., 2020).

Dari beberapa faktor yang telah dipaparkan diatas, maka dapat kita ketahui bahwa kebanyakan faktor obesitas ini terjadi secara internal. Perlu digaris bawahi bahwa tidak masalah jika mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, kalori, serta gula atau makanan cepat saji, apabila makanan tersebut diimbangi dengan aktivitas fisik, yang menjadi masalah adalah apabila tidak seimbang aktivitas fisik yang dilakukan dengan apa yang dikonsumsi. Sehingga makanan yang dikonsumsi akan menumpuk hingga menjadi lemak yang

jahat bagi tubuh. Hal itu, tentunya akan menjadi faktor terjadinya obesitas (Melisa Abbas et al., 2019). Tidak hanya makanan, tetapi minuman yang mengandung gula ternyata juga menjadi faktor penyebab terjadinya obesitas (Luwito & Santoso, 2021). Biasanya hal ini dapat kita temui pada minuman soda, yang memberikan efek menyegarkan namun cukup membahayakan bagi kesehatan. Durasi tidur dapat juga menjadi pemicu terjadinya obesitas (Suraya et al., 2021). Kualitas tidur yang tidak baik juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas, rata-rata waktu tidur anak-anak di Indonesia hanya berkisar 6-7 jam (Elizabeth & Wanda, 2020). Bahkan biasanya ada yang hanya tidur kurang dari 6-7 jam, atau bahkan tidak tidur sama sekali. Seseorang yang waktu tidurnya hanya sedikit, cenderung ingin selalu mengonsumsi makanan.

Obesitas tidak hanya memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan fisik, namun juga memberikan dampak sosial dan dampak psikologis. Salah satu penyebab kecemasan sosial yang dialami oleh remaja disebabkan oleh obesitas (Damaiyanti et al., 2022). Penderita obesitas akan merasa rendah diri, tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri, merasa tertekan baik dari dalam maupun luar dirinya dan lingkungan, dan kehidupannya sehari-hari akan terganggu (Masnurrima Heriansyah, 2017). Penderita obesitas juga akan selalu berfikir negatif terhadap penilaian orang pada dirinya yang belum tentu benar adanya. Dampak yang ditimbulkan akibat obesitas tidak hanya pada kesehatan, tetapi juga berdampak bagi sosial ekonomi penderitanya (Masrul, 2018). Penderita obesitas tentunya akan mengalami kesulitan dalam pergerakan

dan aktifitas fisik lainnya, sehingga menyebabkan mereka kesulitan dalam bekerja, yang akhirnya menyebabkan turunnya ekonomi mereka.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan obesitas ini, aktivitas fisik yang tinggi sangat berpengaruh untuk mengatasi permasalahan obesitas (Nurhayati et al., 2018). Aktivitas fisik ini sangat beragam, ketika kita mengerjakan suatu pekerjaan rumah itu juga termasuk aktivitas fisik. Penderita obesitas harus tetap memperbaiki pola hidup dan pola makan, agar aktifitas fisik yang dilakukan itu tidak sia-sia. Seperti yang kita ketahui bahwa Indonesia merupakan negeri yang alamnya kaya akan rempah-rempah dan obat-obatan. Sebagai alternatif terapi, masyarakat memanfaatkan kekayaan nabati dengan menggunakan obat-obatan yang berasal dari alam (Dewa Julio Angga Purnama, 2023). Upaya yang dapat kita lakukan secara alami untuk mengatasi permasalahan obesitas ialah dengan menggunakan kapsul daun jati belanda (Sari et al., 2021).

Seperti kata pepatah, lebih baik mencegah daripada mengobati. Hal itu memang benar adanya, karena jika kita sudah sakit maka akan ada banyak hal yang dirugikan. Sebelum terjadinya obesitas, sangat penting bagi kita untuk melakukan upaya pencegahan sedini mungkin, disini tentunya peran orang tua sangatlah dibutuhkan (Manggabarani et al., 2020). Selain berusaha untuk memenuhi gizi keluarga, diharapkan juga kepada para orang tua khususnya ibu dapat mengubah kebiasaan makan dan mengatur asupan gizi anak (Safariyani et al., 2022). Selain mengatur pola makan dan kebiasaan di rumah. Sosialiasi mengenai pencegahan obesitas sangat

penting dilakukan pada remaja, agar dapat menurunkan tingkat obesitas yang terjadi (Fauzan et al., 2023). Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas adalah dengan memberikan pendidikan gizi kepada remaja. Edukasi kepada remaja tentunya sangat penting dilakukan, karena remaja merupakan generasi penerus bangsa yang akan mengubah dunia menjadi lebih baik. Selain itu, karena pada saat ini media elektronik sudah semakin berkembang. Maka kita dapat menggunakan media elektronik tersebut untuk memberikan edukasi kepada remaja. Pendidikan kesehatan terkait pencegahan obesitas pada remaja dapat dilakukan melalui media *e-booklet* (Wahidah & Ruhmawati, 2022).

Masyarakat tentunya harus memahami tentang apa itu obesitas, apa yang menyebabkan terjadinya obesitas, bagaimana cara menanganinya dan pencegahannya (Jaulin & Nofita, 2018). Sangat penting untuk mengetahui dampak yang akan ditimbulkan dari obesitas, agar penderita obesitas dapat berusaha untuk mengubah pola hidup serta pola makan dan bagi yang tidak mengalami obesitas agar senantiasa untuk menjaga kesehatannya. Dampak yang ditimbulkan dari obesitas ini banyak sekali. Obesitas dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan (Suha & Rosyada, 2022). Obesitas akan berakibat penyakit ikutan seperti penyakit jantung, diabetes melitus, kanker (Sumiyati & Irianti, 2021), dan juga tekanan darah tinggi. Hal ini tentunya akan sangat membahayakan bagi penderitanya. Penderita obesitas juga berisiko mengalami gangguan pendengaran normal (Pangemanan et al., 2021). Gangguan pendengaran ini bisa

terjadi karena saat seseorang mengalami tekanan darah tinggi, maka aliran oksigen yang menuju sel-sel tubuhnya akan memburuk yang menyebabkan rusaknya sel-sel rambut pada telinga bagian dalam.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari semester 1, 3, dan 5. Sampel dalam penelitian ini merupakan responden yang bersedia untuk mengisi kuesioner yang telah disebar sebanyak 86 responden yang berada di semester 1, 3, dan 5. Instrumen pengumpulan data menggunakan Kuesioner Pengetahuan Obesitas (Putri, 2018). Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kebebasan kepada responden untuk memilih jawaban antara “benar” dan “salah” melalui. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti sudah memberikan pengertian serta meminta kesediaan kepada mahasiswa secara sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistic deskriptif, dimana disajikan tabel yang berisikan distribusi frekuensi. Gambaran pengetahuan mahasiswa diukur menggunakan skala guttman dimana bernilai 0 jika jawaban salah dan bernilai 1 jika jawaban benar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Seluruh responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa, dimana sampelnya yaitu 86 mahasiswa semester 1, 3, dan 5. Mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester 1 yaitu sebanyak 65,1% , sedangkan untuk semester 5 sebanyak 29,1% dan semester

3 sebanyak 5,8%. Responden mengisi instrumen penelitian yang telah dibagikan berupa kuesioner pengetahuan obesitas.

Kuesioner tentang pengetahuan obesitas terdiri dari 4 indikator. Dimana berisi indikator mengetahui definisi

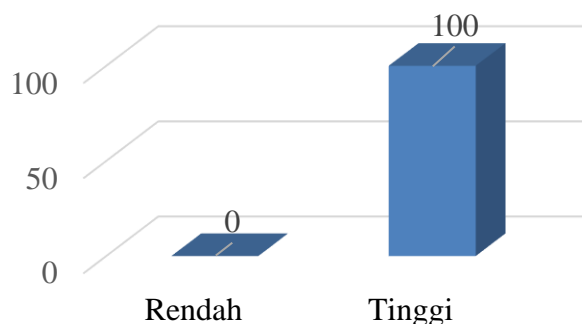
obesitas, mengetahui faktor-faktor penyebab obesitas, mengetahui dampak akibat obesitas, dan mengetahui upaya pencegahan penyakit akibat obesitas. Hasil pengumpulan data kemudian diolah dan disajikan sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Pengetahuan Obesitas**

Variabel	Indikator	Nomor Soal	Kunci Jawaban	Jumlah Soal
Pengetahuan Obesitas	Mengetahui definisi obesitas	1	benar	1
	Mengetahui faktor-faktor penyebab obesitas	2, 3, 4	salah, salah, benar	3
	Mengetahui dampak penyakit akibat obesitas	5, 6, 7	salah, benar, salah	3
	Mengetahui upaya pencegahan penyakit akibat obesitas	8, 9, 10	salah, benar, benar	3

**Tabel 2**  
**Hasil Analisis Pengetahuan Mahasiswa Terkait Definisi Obesitas**

N	Valid	86
	Missing	0
Mean		1,0000
Range		,00
Minimum		1,00
Maximum		1,00



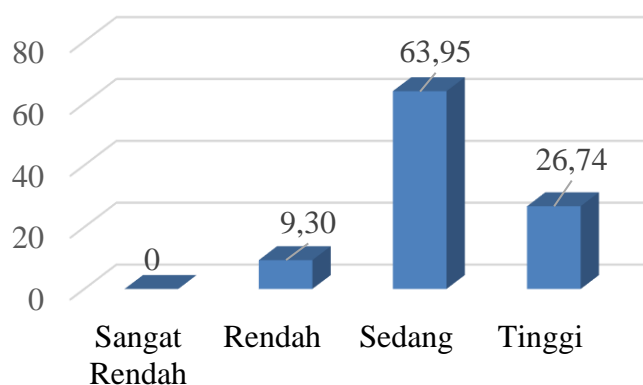
**Gambar 1**  
**Grafik Kriteria Pengetahuan Mahasiswa Terkait Definisi Obesitas**

Berdasarkan gambar 1, menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan mahasiswa terkait definisi obesitas terbesar yang menjadi sampel dalam penelitian ini

yakni berkategori tinggi sebanyak 86 orang (100%) dan kategori rendah sebanyak 0 orang (0%).

**Tabel 3**  
**Hasil Analisis Pengetahuan Mahasiswa Terkait Faktor-Faktor Penyebab Obesitas**

N	Valid	86
	Missing	0
Mean		2,1744
Range		2,00
Minimum		1,00
Maximum		3,00



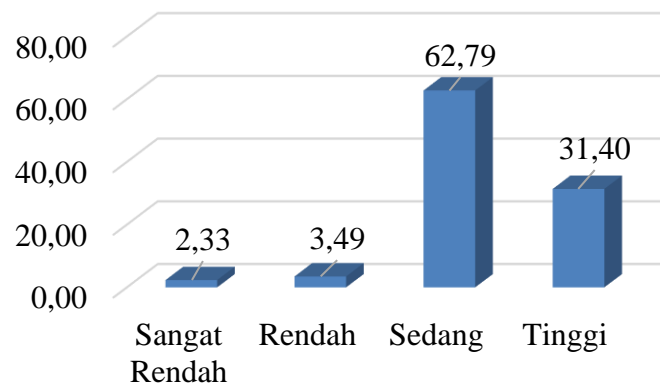
**Gambar 2**  
**Grafik Kriteria Pengetahuan Mahasiswa Terkait Faktor-Faktor Penyebab Obesitas**

Berdasarkan gambar 2, menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan mahasiswa terkait faktor-faktor penyebab obesitas terbesar yang menjadi sampel dalam penelitian ini yakni berkategori sedang

sebanyak 55 orang (63,95%), kategori tinggi sebanyak 23 orang (26,74%), kategori rendah sebanyak 8 orang (9,30%), dan kategori sangat rendah yakni sebanyak 0 orang (0%).

**Tabel 4**  
**Hasil Analisis Pengetahuan Mahasiswa Terkait Dampak Penyakit Akibat Obesitas**

N	Valid	86
	Missing	0
Mean		2,2326
Range		3,00
Minimum		,00
Maximum		3,00



**Gambar 3**  
**Grafik Kriteria Pengetahuan Mahasiswa Terkait Dampak Penyakit Akibat Obesitas**

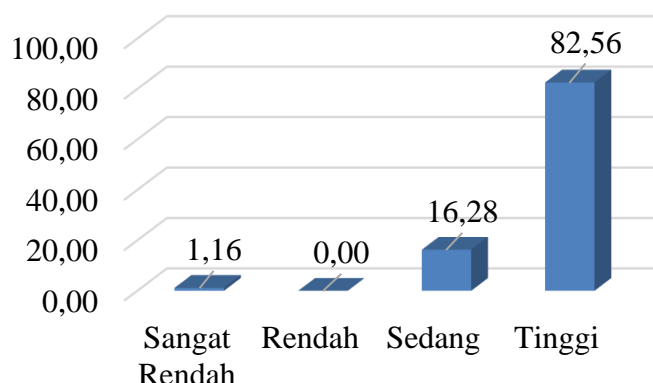
Berdasarkan gambar 3, menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan mahasiswa terkait dampak penyakit akibat obesitas terbesar yang menjadi sampel dalam penelitian ini yakni berkategori sedang

sebanyak 54 orang (62,79%), kategori tinggi sebanyak 27 orang (31,40%), kategori rendah sebanyak 3 orang (3,49%), dan kategori sangat rendah yakni sebanyak 2 orang (2,33%).

**Tabel 5**  
**Hasil Analisis Pengetahuan Mahasiswa Terkait Upaya Pencegahan Penyakit Akibat Obesitas**

N	Valid	86
	Missing	0
Mean		2,8023
Range		3,00
Minimum		,00
Maximum		3,00





**Gambar 4**  
**Grafik Kriteria Pengetahuan Mahasiswa Terkait Upaya Pencegahan Penyakit Akibat Obesitas**

Berdasarkan gambar 4, menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan mahasiswa terkait upaya pencegahan penyakit akibat obesitas terbesar yang menjadi sampel dalam penelitian ini yakni berkategori tinggi sebanyak 71 orang (82,56%), kategori sedang sebanyak 14 orang (16,28%), kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (1,16%), dan kategori rendah yakni sebanyak 0 orang (0%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan yang tinggi terkait definisi obesitas, walaupun belum pernah mendapatkan sosialisasi mengenai penyakit obesitas di kampus. Mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang sedang terkait faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas, walaupun masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Dalam hal ini tentunya beberapa mahasiswa telah mengetahui bahwa terjadinya obesitas bukan hanya dikarenakan satu faktor saja, namun sangat beragam. Selanjutnya indikator mengetahui dampak penyakit akibat obesitas mahasiswa memiliki tingkat

pengetahuan yang sedang. Dengan mengetahui dampak penyakit yang akan terjadi apabila menderita obesitas, tentunya mahasiswa diharapkan dapat lebih menjaga pola hidup dan pola makannya agar senantiasa dijauhkan dari masalah obesitas. Berdasarkan hasil penelitian selanjutnya, mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi terkait upaya pencegahan penyakit akibat obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Argi et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai obesitas yaitu sebanyak 46 (86,8%), meskipun masih ada 4 responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (7,5%). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Mutia et al., 2022a) bahwa menunjukkan adanya keterhubungan antara pola makan serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Faktor terjadinya obesitas sangat beragam hal ini tentunya sejalan dengan penelitian yang dilakukan



oleh (Widyantari et al., 2018) bahwa terdapat hubungan antara pendapatan keluarga, aktivitas fisik, serta pola makan dengan kejadian obesitas. Namun terdapat penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh (Mutia et al., 2022b).

Pengetahuan yang hanya dimiliki oleh manusia adalah hasil dari upaya dalam mencari suatu kebenaran maupun masalah yang dihadapi (Gultom et al., 2017). Pendidikan formal merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Namun, perlu digaris bawahi bahwa tidak semua yang pendidikannya rendah maka tingkat pengetahuannya akan rendah pula. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak hanya didapatkan melalui pendidikan formal, namun bisa juga melalui pendidikan non formal. Mahasiswa tentunya perlu memiliki pengetahuan mengenai obesitas, karena mahasiswa merupakan salah satu agen perubahan yang akan membuat negaranya menjadi lebih baik apalagi obesitas ini termasuk ke dalam masalah kesehatan secara global maupun nasional.

Untuk menambah pengetahuan mahasiswa mengenai penyakit obesitas ini dapat dilakukan dengan berbagai media, seperti yang dilakukan oleh penelitian (Wahidah & Ruhmawati, 2022) menunjukkan bahwa adanya perbedaan sebelum dan setelah diberikannya pendidikan kesehatan menggunakan media e-booklet yaitu sebesar 50,30 dan sesudahnya sebesar 73,78. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alfarisi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa

tingkat pengetahuan warga Dusun Sumber Sari tentang obesitas sesudah penyuluhan (72,5), mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum penyuluhan (59,2), Untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dapat dilakukan dengan memberikan informasi mengenai pendidikan gizi melalui berbagai media komunikasi (MI & Kurniasari, 2022). Dengan pengetahuan tersebut setidaknya bisa memberikan gambaran kepada kita agar selalu mnejaga kesehatan, karena jika sudah mengalami obesitas maka akan banyak sekali penyakit lain yang menghampiri.

Obesitas merupakan penyakit kronis yang paling umum terjadi di berbagai negara salah satunya Indonesia (Murtane, 2021). Jumlah penderita obesitas selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, baik yang terjadi secara global maupun nasional (Saleh, 2020). Untuk itu diperlukannya perhatian khusus terkait masalah obesitas ini. Karena, apabila dibiarkan secara terus menerus maka angka kematian yang disebabkan oleh obesitas akan meningkat. Faktor penyebab terjadinya obesitas bersifat multifactorial (Kurdanti et al., 2015). Artinya, penyakit obesitas ini bisa terjadi karena berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal. Obesitas bisa disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik atau disebut sindrom “couch potato” yang berarti kurang gerak (Alfarisi et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik kemudian dibarengi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak, gula, pengawet tentunya akan menjadi pemicu terjadinya obesitas. Tidak hanya itu, kedua orang tua yang sedang menderita obesitas kemungkinan besar anak-

anakanya juga akan mengalami hal tersebut (P2PTM Kemenkes RI, 2020). Namun, kebiasaan makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan fast memiliki tingkat yang lebih tinggi sebagai penyebab obesitas dibandingkan dengan riwayat keluarga (Kusumawati et al., 2020).

Obesitas tentunya akan memberikan dampak yang buruk bagi penderitanya. Tidak hanya menyebabkan timbulnya penyakit lain seperti diabetes, kanker, jantung dan lain-lain, obesitas juga memberikan dampak sosial serta dampak psikologis bagi penderitanya. Dampak sosial yang bisa saja terjadi kepada penderita obesitas seperti dikucilkan, dijauhi karena perbedaan tubuh. Serta dampak psikologis bagi penderitanya ialah akan merasa tidak percaya diri, menutup diri, dan merasa bersalah akan tubuh yang dimilikinya. Oleh karena itu, kita perlu mengetahui betapa pentingnya melakukan pencegahan atau meminimalisir risiko terjadinya obesitas agar hal-hal yang kurang baik tidak terjadi. Pencegahan dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat, Adibah, H., Patriasih, R., & Nurhayati, A.

(2020). Pengetahuan Gizi Tenaga Kerja Obesitas Di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 9(2), 28–34.  
<https://doi.org/10.17509/boga.v9i2.33013>

Alfarisi, R., Detty, A. U., & Firdaus, A. A. (2022). Hubungan Pola Aktivitas dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 9(2), 738–745.  
<https://doi.org/10.33024/jikk.v9i2.5665>

memperhatikan kandungan dari makanan yang dikonsumsi yang diseimbangi dengan aktivitas fisik, serta menambah pengetahuan dan wawasan melalui berbagai media terkait obesitas, pencegahan obesitas, serta bagaimana mengatasi obesitas.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah didapatkan serta dianalisis maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tinggi dalam mengetahui seputar definisi obesitas. Mahasiswa memiliki pengetahuan yang sedang terkait faktor-faktor penyebab obesitas. Memiliki pengetahuan yang sedang terkait dampak penyakit akibat obesitas. Serta mahasiswa juga memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi terkait pencegahan penyakit akibat obesitas. Saran kami agar penelitian ini dapat menjadi sumber informasi khususnya terkait dengan tingkat pengetahuan tentang definisi obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Nurfadilah, D. W., & Shakira, D. (2023). Tingkat Pengetahuan Tentang Obesitas Pada Masyarakat Dusun Sumber Sari Desa Taman Sari Kecamatan Gedong Tataan. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 9(4), 1161–1166.  
<https://doi.org/10.33024/jikk.v9i4.8384>
- Argi, S. amir, Adhar, S. K., Haris, H., & Baharuddin, R. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Remaja Tentang Obesitas di SMA Negeri 1 Kota Tarakan. *Journal Borneo*, 2(1), 26–33.  
<https://doi.org/10.57174/jborn.v2i1>

- 63
- Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2022). Hubungan Obesitas dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Negeri Kota Bukit Tinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8343>
- Dewa Julio Angga Purnama. (2023). Potensi dan Mekanisme Kerja Berbagai Tanaman Herbal dalam Membantu Mengatasi Obesitas. *Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi*, 1(1), 62–81. <https://doi.org/10.24843/wsnf.2022.v01.i01.p06>
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Elizabeth, B., & Wanda, D. (2020). Literature Review: Kualitas Tidur dan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v5i1.316>
- Fajzrina, L. N. W., & Diana, R. R. (2022). Analisis Dampak Obesitas terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5 Tahun. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(1), 62–74. <https://doi.org/10.31000/ceria.v11i1.6640>
- Fauzan, M. R., Sarman, Rumaf, F., Darmin, Tutu, C. G., & Alkhair. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 29–34. <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39>
- Gultom, H. E., Syahputra, O. K. M., & Situmeang, I. (2017). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas di SMA Negeri 1 Bosar Maligas Tahun Ajaran 2017. *Jurnal Kedokteran Methodist*, 11(2), 160–163. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Jaulin, A., & Nofita. (2018). Dampak Negatif dan Pencegahan Obesitas. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.33024/jpfm.v1i1.1229>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja - Risk Factors For Obesity In Edolescent. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Kusumawati, E., Fathurrahman, T., & Tizar, E. S. (2020). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Fast Food, Durasi Penggunaan Gadget dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah (Studi di SDN 84 Kendari). *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 6(2), 87–92. <https://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tu-med/article/view/3725>
- Luwito, J., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Terhadap Obesitas Pada Anak Remaja Usia 15 – 19 Tahun di Sekolah SMA Notre Dame Jakarta Barat. *Jurnal Muara Medika dan*

- Psikologi Klinis*, 1(2), 161–168.  
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.16501>
- Manggabarani, S., Hadi, A. J., & Ishak, S. (2020). Edukasi Aktivitas Fisik Dalam Pencegahan Obesitas Di Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Kota Binjai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 1.
- Masnurrima Heriansyah, S. M. R. (2017). Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1–8.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g.couns.v1i2.41>
- Masrul, M. (2018). Epidemi Obesitas dan Dampaknya terhadap Status Kesehatan Masyarakat Serta Sosial Ekonomi Bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152–162.  
<https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Melisa Abbas, Diantamaela, M., & Nila Ardila Arif. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tekanan Darah Remaja Binaan Dinas Sosial Palu Tahun 2018. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 1(1), 12–16.  
<https://doi.org/10.31970/ma.v1i1.17>
- MI, M., & Kurniasari, R. (2022). Efektifitas Media Komunikasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Obesitas pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 210–214.  
<https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1297>
- MS, D. S., Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–6.  
<https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
- Murtane, N. M. (2021). Obesitas dan Depresi pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 88–93.  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.515>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalina, K. (2022a). Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalina, K. (2022b). Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1).  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, dan Hipertensi) di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 10(1), 15–23.  
<https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.324>
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis Kelamin dan Umur Berisiko terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110–114.

- <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3581>
- Nurhayati, T., Halleyana, P., Feinisa, A., Khairunnisa, R., Aulia, M. A., Bashari, M. H., & Erlangga, D. (2018). Aktivitas Fisik yang Tinggi Dapat Mengatasi Obesitas Sentral. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2).
- P2PTM Kemenkes RI. (2020). Faktor Genetik merupakan salah satu penyebab Obesitas. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Pangemanan, G. E. M., Runtuwene, J., & Pelealu, O. C. P. (2021). Hubungan Obesitas dengan Gangguan Pendengaran. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 274–281. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31882>
- Putri, M. A. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Perempuan Obesitas Tentang Pencegahan Risiko Penyakit Akibat Obesitas di Desa Slahung Wilayah Kerja Puskesmas Slahung Ponorogo*.
- Rizona, F., Herliawati, Latifin, K., & Septiawati, D. (2019). Sosialisasi Faktor Penyebab Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar The Socialization Of The Factors Causing The Obesity On Primary School Student. *Buku ajar endokrinologi anak*, 2(1), 99–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.32539/JKS.v7i1.12247>
- Safariyani, E., Nisah, F. A., & Rahmawati, N. (2022). Upaya Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Bahaya Obesitas pada Balita. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 1883–1887. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11671>
- Saleh, I. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *JURNAL BORNEO AKCAYA*, 6(1), 12–18. <https://doi.org/10.51266/borneoakcaya.v6i1.145>
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89–98. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i1.165> (Original work published June 30, 2016)
- Sari, M. D. K., Cahyaningrum, P. L., & Putra Suta, I. B. (2021). Penggunaan Kapsul Daun Jati Belanda ( *Guazuma ulmifolia* Lamk) Untuk Mengatasi Obesitas. *Widya Kesehatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.32795/widyakeshatan.v3i1.1649>
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13–15 Tahun di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43–56. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Sumiyati, S., & Irianti, D. (2021). Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 80–85. <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i2.7925>
- Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan,

- Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4732>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Wahidah, N. H., & Ruhmawati, T. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media E-Booklet terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1047>
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214–222. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>